

**HEYNE**◀



*Die Akzeptanz  
des Schattens ist ein  
machtvoller Akt der Selbstliebe.*



RICHARD MARTYN

# Shadow Work

Das kleine Buch der  
Schattenarbeit

*Die besten Übungen für mehr Licht,  
Liebe und Leichtigkeit*

Aus dem Englischen übersetzt  
von Karin Weingart

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel *The Little Book of Shadow Work* bei Godsfield Press, einem Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ, England.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Taschenbucherstaussage 04/2025

Copyright Design, Layout, Illustrationen © 2024 by Octopus Publishing Group

Copyright Text © 2024 by Richard Martyn

© dieser Ausgabe 2025 by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Illustrationen: Bárbara Malagoli

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: PBTisk, a.s., Příbram

Printed in Czech Republic

ISBN: 978-3-453-70503-6

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

6	Einführung
8	Deinen Schatten entdecken
26	Die Arbeit mit deinem Schatten
40	Inneres Kind und Erwachsenen-Ich
54	Traurigkeit und Trauer
62	Zorn
72	Ängste und Besorgnis
84	Dein Goldener Schatten
93	Zum Schluss
95	Dank
96	Literatur und Quellen





# Einführung

---

Im Rahmen von Life Coaching und psychologischer Beratung ist die Schattenarbeit ein hochwirksamer Ansatz, Veränderungen anzustoßen und das persönliche Wachstum zu fördern. Sie kann allen helfen, die an sich arbeiten wollen, um ihre emotionalen Wunden zu heilen und negative Verhaltens- und Gefühlsmuster zu überwinden.

Die Techniken und Übungen in diesem Büchlein entstammen den Praktiken, die wir Schattenarbeiterinnen und -arbeiter in unseren Beratungen einsetzen. Sie ermöglichen dir sowohl eine erste Erkundung deines Schattens als auch den Einstieg in den persönlichen Wachstumsprozess oder dessen Fortsetzung. Insbesondere unter der Anleitung qualifizierter Praktiker kann die Schattenarbeit sehr effektiv sein, weil sie ein Umfeld bereitstellen, in dem sich dieses heikle Territorium des Schattens sicher erforschen lässt.

Solltest du an den Folgen eines Traumas leiden oder ein ernstes psychisches Problem haben, das sich durch die Übungen in diesem Buch verschlimmern könnte, sei bitte freundlich zu dir und such dir professionelle Unterstützung.

## Die Geschichte der Schattenarbeit

Den Ursprung der Schattenarbeit bilden die Erkenntnisse des Schweizer Psychiaters C. G. Jung Anfang des 20. Jahrhunderts. Mit dem Begriff »Schatten« beschrieb Jung die im Unbewussten abgespeicherten unterdrückten oder verleugneten Persönlichkeitsanteile. Bedeutende Denker wie etwa der Dichter Robert Bly gingen diesem Konzept nach und betonten die mit ihm verbundene Notwendigkeit, die verborgenen Anteile ins Bewusste zu integrieren. Inzwischen hat sich die Schattenarbeit zu einem immer populäreren und effektiveren Instrument der Selbsterkundung und Persönlichkeitsentwicklung gemauert, das sich sowohl auf die moderne Psychologie stützt als auch auf den großen Schatz alter Weisheiten.

# Deinen Schatten entdecken

*Schatten haben wir alle.  
Sie gehören zum Leben dazu.*





# Was heißt das: Schatten?

Wenn wir vom Schatten sprechen, meinen wir damit unser Unbewusstes: den Teil des Geistes, dessen wir nicht gewahr sind. In der Psychologie steht der Begriff des Schattens für alle Aspekte unserer selbst, die wir ignorieren, verleugnen oder unterdrücken.

Wir kommen als vollständige Individuen auf die Welt und haben alles, was wir brauchen, um überleben und gedeihen zu können, nur keine Erfahrungen und kein erworbenes Wissen. Und während wir nun vom ersten Tag unseres Lebens an wachsen, lernen, Erfahrungen machen und uns entwickeln, legen wir bestimmte Lektionen, die wir verinnerlichen, in unserem Schatten ab. Bei diesen Lektionen handelt es sich um Überzeugungen, die uns selbst sowie unseren Platz in Familie, Gesellschaft und Kultur betreffen. Diese Informationen nehmen fortan aus den unbewussten Tiefen unserer Psyche heraus Einfluss auf unser Sein und Wirken in der Welt.



Diesen Zusammenhang beschreibt der Dichter Robert Bly sehr schön in seinem Buch *Der Schatten. Die dunklen Seiten des menschlichen Wesens*. Darin führt er die Idee eines »Schattensacks« ein. Stell dir vor, jeder von uns trüge einen unsichtbaren Sack über der Schulter. Und in diesen Sack packen wir von klein auf die Aspekte von uns, die missbilligt werden oder uns unangenehm sind – zum Beispiel Aggressionen, Eifersucht, Verletzlichkeit oder sogar auch Freude und Kreativität. Diese verdrängten Charaktereigenschaften bilden unseren Schatten. Der Sack wird mit der Zeit immer schwerer, belastet sowohl unser Verhalten als auch unsere Beziehungen.

Da der Schatten jedoch im Unbewussten angesiedelt ist, wissen wir nicht, was genau sich eigentlich alles in unserem Sack befindet, obwohl wir womöglich das Gefühl haben, irgendwie nicht ganz vollständig zu sein. Bei der Schattenarbeit nun öffnen wir den Sack, nehmen seine Inhalte zur Kenntnis und integrieren diese Aspekte in unser bewusstes Selbst.

In diesem Schatten liegen also die tief sitzenden Überzeugungen, die wir von uns selbst, anderen und unserer Umwelt haben. Diese Informationen bestimmen unser ganzes Sein: unser Denken, Fühlen, Auftreten und Beziehungsverhalten.

